



PROCEDURY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

***W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 3
IM. KS. KARD. S. WYSZYŃSKIEGO
W LEŻAJSKU***

SPIS TREŚCI

Spis treści	1
Podstawowe zasady interwencji kryzysowej w szkole	2
Pierwsza interwencja po obciążających, kryzysowych wydarzeniach w klasie, szkole - informacje podstawowe.....	4
Zamiar samobójczy	5
Śmierć samobójcza ucznia	6
Żałoba po śmierci samobójczej ucznia	7
Żałoba po śmierci ucznia	8
Żałoba po śmierci bliskiej osoby ucznia	9
Śmierć członka rodziny (poinformowanie ucznia)	10
Sposób reagowania - konieczność zawiadomienia o śmierci ucznia	11
Niebezpieczna substancja	13
Incydent bombowy	14
Kontakt z mediami	15
Aneks 1.....	17
Aneks 2.....	18
Aneks 3.....	19
Aneks 4.....	20
Aneks 5.....	21
Aneks 6.....	22
Aneks 7.....	23
Aneks 8.....	25
Aneks 9.....	26
Aneks 10.....	27

PROCEDURY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

1. Podstawowe zasady interwencji kryzysowej w szkole

- Procedury interwencji kryzysowej powinny zostać omówione na forum Rady Pedagogicznej.
- Powinno również nastąpić omówienie tematyki stresu, traumy, żałoby, reakcji typowych dla stresu pourazowego na forum Rady Pedagogicznej.
- Interwencję kryzysową prowadzi przynajmniej dwóch pracowników (pedagog i pracownik pedagogiczny wyznaczony przez dyrektora zwany dalej interwentem).
- Dyrektor szkoły dba o to, aby interwencją kryzysową zajmowały się osoby do tego przeszkolone i/lub radzące sobie z sytuacjami obciążenia psychicznego w sytuacjach interwencyjnych.
- Pierwsze działania w ramach interwencji kryzysowej podejmuje osoba będąca świadkiem zdarzenia do czasu przekazania tej sprawy osobie kompetentnej (pedagogowi lub/i interwentowi).
- Jeżeli może być zagrożone bezpieczeństwo interwenta, to interwencja jest podejmowana wyłącznie ze wsparciem policji.
- Pracownicy prowadzący działania interwencji kryzysowej na bieżąco informują dyrektora szkoły lub osobę zastępującą o przebiegu działań. W razie potrzeby omawiają i wspólnie planują działania interwencji kryzysowej.
- Celem głównym interwencji kryzysowej jest zapobieganie utracie lub/i przywracanie utraconej – w wyniku zdarzenia krytycznego – równowagi, zdolności do działania i autonomii.
- Pomoc zewnętrzna jest potrzebna gdy:
 - Mamy do czynienia ze zdarzeniem typu samobójstwo, nagła śmierć o charakterze traumatycznym, a w szkole nie ma osób, które mogą udzielić profesjonalnej interwencji
 - Dezintegracja grupy przedłuża się, nasilają się niekorzystne zjawiska w grupie
 - Poszczególne osoby wykazują objawy traumy - ASD¹ i PTSD²
 - Pracownicy szkoły przeżywają osobisty stres i nie są w stanie zadbać adekwatnie o uczniów i rodziców.
- Dyrektor szkoły, w której zaistniał kryzys w razie potrzeby kontaktuje się z dyrektorem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w sprawie ustalenia zakresu pomocy ze strony poradni.
- Kontrakt szkoły i poradni psychologiczno-pedagogicznej w sytuacji kryzysowej powinien:
 - Uwzględniać zasadę dobrowolności korzystania/udzielania pomocy;
 - Uzgadniać kto kieruje i odpowiada za całokształt podejmowanych działań (dyrektor szkoły? policja?), co wiąże się też z odpowiedzialnością prawną;
 - Formułować oczekiwania stron, cel jaki chcemy osiągnąć (czy jest realny);
 - Formułować konkretne działania, w których Poradnia ma wziąć udział, za które bierze odpowiedzialność, lub jedynie wspiera przedstawiciela szkoły;

¹ ASD (ang. acute stress disorder) – ostra reakcja na stres, ostre zaburzenie stresowe

² PTSD (ang. post-traumatic stress disorder) – zespół stresu pourazowego

- Ustalić częstotliwość i kanały wzajemnego komunikowania się, ramy czasowe interwencji.

Uwaga na skrajności!

- Poradnia psychologiczno-pedagogiczna nie może „przejąć” od szkoły odpowiedzialności za kryzys.
- Szkoła nie powinna się też bronić przed wsparciem ze strony poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Podstawy prawne dot. Interwencji kryzysowej **Aneks nr 1**

2. Pierwsza interwencja po obciążających, kryzysowych wydarzeniach w klasie, szkole - informacje podstawowe

- Dać strukturę i oparcie – dawać pewność, poczucie bezpieczeństwa,
- „Zebrać, zewrzeć klasę” - nikt nie powinien pozostawać sam,
- Zająć się zdarzeniem - „Co się wydarzyło?” (rozmowy w klasie; małym dzieciom można pozwolić rysować; słuchać bez zbędnego komentowania),
- Umożliwić wyrażenie uczuć (pozwala to na redukcję napięcia) – umieć wytrzymać ujawniane emocje,
- Odciażyć „obciążonych” kolegów, równocześnie będąc w stanie zachować emocjonalne granice,
- Udzielać wyłącznie sprawdzonych informacji

Co można zrobić - najważniejsze wskazania:

- spróbuj zapewnić dzieciom i młodzieży poczucie bezpieczeństwa i pewności
- utrzymanie rutyny dnia codziennego odgrywa bardzo ważną rolę, ponieważ pozwala zyskać poczucie panowania nad swoim życiem,
- tak szybko, jak to możliwe, wyjaśnij dzieciom i młodzieży, co się stało
- wysłuchaj, zanim powiesz - pozwól osobom opowiedzieć o swoim doświadczeniu tej sytuacji, mówienie może bowiem pomóc im poczuć się lepiej
- zezwól na przeżycie i wyrażenie uczuć, jakiegokolwiek by one nie były i jakkolwiek różniłyby się od tego, co Ty sam czujesz
- normalizuj reakcje osób - powiedz osobom, którym pomagasz, że to co czują i co się z nimi dzieje jest „*Normalną reakcją na ekstremalnie obciążającą sytuację*”, a jeśli, ze względu na wiek (dzieci) są zbyt małe, aby im to tak bezpośrednio przekazać, przekaz tę informację rodzicom i sam o tym pamiętaj
- daj dzieciom i młodzieży możliwość pożegnania się ze zmarłą osobą. Jeśli jednak nie potrafią w tym obszarze podjąć decyzji, pomóż im zobaczyć wiele możliwości, jakimi mogą pożegnać się ze zmarłą osobą
- pozwólcie dzieciom i młodzieży uczestniczyć w planowaniu ceremonii pogrzebowej, np. poprzez wybór pieśni na tę ceremonię albo wybór czy zakup kwiatów albo wspólne napisanie wspomnienia o zmarłym
- obniżenie osiągnięć szkolnych jest w takiej sytuacji zjawiskiem normalnym - spokojnie daj dzieciom i młodzieży czas, aby z powrotem mogli skoncentrować się na nauce
- nie wartościuj sposobów, w jaki dzieci i młodzież radzą sobie z żałobą („ten płacze, a ten świruje”)
- w procesie żałoby, nie tyle chodzi o cezurę czasową, podczas której żałoba powinna być przepracowana, a o to, aby osoby dotknięte tym doświadczeniem, nauczyły się żyć z sytuacją utraty

Podstawowe pojęcia w interwencji kryzysowej **Aneks nr 7**

Procedury szczegółowe:

1. Zamiar samobójczy

Działania pedagoga lub interwenta (ewentualnie osoby, która znajduje się w miejscu zdarzenia)

- ustal i potwierdź ryzyko zamiaru samobójczego przeprowadzając rozmowę;
- nie pozostawiaj ucznia samego; towarzysz uczniowi - jesteś dla niego ważny;
- usuń wszystko, co może ułatwić realizację zamiaru (sprawdź i odbierz uczniowi przedmioty, które mogą umożliwić dokonanie zamiaru);
- bez rozgłosu przeprowadź ucznia w bezpieczne, ustronne miejsce;
- zorganizuj opiekę dla ucznia
- zbierz wstępne informacje o okolicznościach zdarzenia;
- zawiadom dyrekcję szkoły (dyrekcja szkoły zawiadamia pedagoga/interwenta, jeśli dotychczas nie podjęli żadnych działań);
- powiadom wychowawcę klasy;
- dokonaj szybkiej oceny dalszych zagrożeń, np. wg klucza:

UMIARKOWANE RYZYKO	DUŻE RYZYKO	EKSTREMALNE RYZYKO
NP. UCZEŃ MÓWI O SAMOBÓJSTWIE, NIE MÓWI, JAK TO ZROBI, NIE BYŁO WCZEŚNIEJSZYCH PRÓB	NP. WYSTĄPIŁY CZYNNIKI PRZEDWYPADKOWE, UCZEŃ MÓWI JAK TO ZROBI, BYŁY WCZEŚNIEJSZE PRÓBY	NP.. WYSTĄPIŁY WSKAŹNIKI PRZEDWYPADKOWE, UCZEŃ DOKONAŁ SAMOOKALECZENIA, PODJĄŁ INNE DZIAŁANIA ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU/ŻYCIU

- w przypadku dużego i ekstremalnego ryzyka wezwij pomoc (pogotowie, Policję, Straż);
- we wszystkich stopniach ryzyka (umiarkowanego, dużego i ekstremalnego) powiadom rodziców/prawnych opiekunów ucznia i wezwij ich do szkoły;
- na każdym etapie działań należy chronić ucznia oraz inne osoby przed zbędnymi czynnikami traumatyzującymi (np. kontaktem z mediami, świadkami, itp.)
- zadbaj, żeby interwencja służb przebiegła dyskretnie;

Bezwzględnie zalecana jest konsultacja psychiatryczna. Pedagog/interwent podpisuje z rodzicami kontrakt zobowiązujący ich do konsultacji psychiatrycznej ucznia (ewentualnie do pomocy psychologicznej) Wzór kontraktu- **Aneks nr 3**

Sygnaly zagrożenia i ocena ryzyka w interwencji kryzysowej suicydalnej **Aneks nr 2**

Lista sprawdzająca zamiar samobójczy ucznia **Aneks nr 4**

Działania naprawcze w przypadku zamiaru samobójczego ucznia **Aneks nr 8**

2. Śmierć samobójcza ucznia

A. W każdym przypadku wykrycia próby samobójczej na terenie szkoły

1. Osoba, która jest pierwsza przy zdarzeniu udziela pierwszej pomocy przedmedycznej wyznacza osobę, która dzwoni na 112.
2. Natychmiast o zdarzeniu informuje innego pracownika szkoły celem powiadomienia dyrektora szkoły.
3. Pozostaje na miejscu zdarzenia do przybycia właściwych służb.

B. W sytuacji, gdy na skutek podjętej próby samobójczej nastąpiła śmierć osoby:

4. Dyrektor zabezpiecza miejsce zdarzenia do czasu przybycia policji.
5. Dyrektor powiadamia o zdarzeniu pedagoga, pogotowie ratunkowe, policję, prokuraturę, oraz przełożonych.
6. Dyrektor powiadamia w razie potrzeby Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną i organizuje we współpracy pomoc psychologiczną uczniom i nauczycielom.
7. Nie należy udzielać informacji mediom, dopóki o śmierci nie powiadomi się najbliższej rodziny.
8. Dyrektor wyznacza osoby do jak najszybszego powiadomienia najbliższej rodziny o śmierci dziecka. Należy zrobić to twarzą w twarz.
9. Dyrektor organizuje pracę szkoły w ten sposób, aby możliwy był proces interwencji kryzysowej - udzielenie wsparcia psychologicznego uczniom i pracownikom szkoły, pomoc w odreagowaniu traumatycznych przeżyć.
10. Należy stosować procedury kontaktowania się z mediami.

C. W przypadku śmierci samobójczej ucznia poza szkołą dyrektor szkoły podejmuje działania, stosując te same procedury (jak w A i B), adekwatnie do sytuacji.

Zalecenia w przypadku śmierci samobójczej ucznia **Aneks nr 9**

3. Żałoba po śmierci samobójczej ucznia

1. Dyrektor/pedagog/interwent dokonuje weryfikacji faktów dotyczących samobójstwa, przekaz odnoszący się tylko do sprawdzonych informacji.
2. Zorganizowanie spotkania z nauczycielami przed pierwszą lekcją (zalecenia do przekazania dla szkoły – **Aneks nr 9**).
3. Krótka psychoedukacja i ustalenie zakresu informacji do przekazania uczniom.
4. Spotkanie z elementami odreagowania emocji z klasą ucznia, który popełnił samobójstwo (scenariusz spotkania – **Aneks nr 5**).
5. Ocena selekcyjna - monitorowanie stanu psychicznego uczniów ze szczególnym uwzględnieniem reakcji stresu pourazowego, zwrócenie uwagi na uczniów u których stwierdzamy szczególnie ostry lub chroniczny przebieg reakcji.

Ogólną zasadą w trakcie interweniowania po śmierci samobójczej jest nie gloryfikowanie samobójstwa. W tym duchu należy rozumieć zalecenia zawarte w aneksie. Chodzi tu bowiem o działania mające na celu uniknięcie zjawiska zaraźliwości samobójstw, czyli tzw. efektu Wertera, kiedy to w danym skupisku po jednej śmierci samobójczej może dojść do fali innych samobójstw. Nie znaczy to jednak, że należy ignorować uczucia osób dotkniętych zdarzeniem czy nie odpowiadać na pytania dotyczące zmarłego – trzeba jednak zadbać o to, aby nie przedstawiać śmierci samobójczej jako czynu wyróżniającego się, o wydźwięku romantycznym ani nie dawać instrukcji przez szczegółowy opis czynu samobójczego.

Siedmiofazowy proces debriefingu **Aneks nr 6**

4. Żałoba po śmierci ucznia

Śmierć ucznia/nauczyciela – w obu przypadkach postępowanie podobne
Procedura postępowania w przypadku żałoby po śmierci ucznia (za wyjątkiem śmierci samobójczej)

Działania interwencyjne:

- dyrektor i pedagog informują nauczycieli, wychowawców,
- pedagog/interwent przypomina zasady dyskusji z uczniami, uwzględniając elementy odreagowania na godzinach wychowawczych, innych lekcjach,
- wychowawca informuje uczniów na forum klasy,
- dyrektor stwarza możliwość uczestniczenia w ceremoniach pogrzebowych.

Działania naprawcze:

- wychowawca ocenia potrzeby, monitoruje stan psychiczny uczniów ze szczególnym uwzględnieniem reakcji stresu pourazowego, zwraca uwagę na uczniów, u których stwierdza się szczególnie ostry lub chroniczny przebieg reakcji,
- wychowawca konsultuje sytuację z pedagogiem/interwentem, pedagog/interwent zasięga opinii specjalistów z PPP,
- pedagog/interwent ułatwia kontakt ze specjalistami z placówek wsparcia zewnętrznego

- 1.** Pedagog/interwent/wychowawca organizuje spotkanie z klasą z elementami odreagowania emocji (scenariusz spotkania - siedmiofazowy proces debriefingu – **Aneks nr 6**).
- 2.** Pedagog/interwent/wychowawca motywują klasę do podjęcia działań związanych z pogrzebem.
- 3.** Pedagog/interwent/wychowawca dokonują ocen selekcyjnej – monitorowanie stanu psychicznego uczniów ze szczególnym uwzględnieniem reakcji stresu pourazowego, zwrócenie uwagi na uczniów u których stwierdzamy szczególnie ostry lub chroniczny przebieg reakcji.
- 4.** Działania postwencyjne: Pedagog/interwent na spotkaniu z radą pedagogiczną w razie potrzeby informują o dynamice żałoby itd.

5. Żałoba po śmierci bliskiej osoby ucznia

1. W razie potrzeby praca indywidualna z uczniem i jego rodzicami w PPP.
2. Ocena stanu psychicznego (ocenić, czy istnieje ryzyko samobójstwa).
3. Podjęcie decyzji o formach pomocy (m.in. współpraca z rodzicami, kontakt z MOPS lub psychiatrą, motywowanie do podjęcia terapii, przekazanie działań z dorosłymi do OIK).

6. Śmierć członka rodziny (poinformowanie ucznia)

1. Powiadomienie o śmierci powinno odbywać się przez co najmniej dwie osoby (pedagog/interwent). Jedna udziela informacji, druga zaś obserwuje reakcje osoby powiadamianej. Powiadomienie powinno odbyć się na terenie przyjaznym osobie powiadamianej w bezpiecznych warunkach.

2. Zawiadomienie powinno być możliwie jak najprostsze, bez tzw. „owijania w bawełnę” i dorabiania różnych historii np. *„Mam dla Ciebie bardzo złą wiadomość: Twój bliski nie żyje”*. Powinno się wyrazić współczucie, przykrość i zrozumienie. Tak jak w przypadku standardowych kondolencji. Należy zachować się empatycznie, w razie potrzeby udzielić wsparcia fizycznego np. objąć osobę, podać chusteczkę do nosa itp.

3. Należy obserwować reakcje osoby powiadamianej. W razie potrzeby osoby powiadamiające (pedagog/interwent) organizują transport osoby powiadamianej do domu, udzielają wsparcia. Monitorują również stan psychiczny osoby powiadamianej w kolejnych dniach. W razie potrzeby udają się do domu i organizują pomoc psychologiczną.

7. Sposób reagowania - konieczność zawiadomienia o śmierci ucznia

Dyrektor wyznacza osobę do powiadomienia o śmierci ucznia. Najczęściej powinien to być pedagog i interwent. Powiadomienie o śmierci powinno odbywać się przez co najmniej dwie osoby. Jedna udziela informacji, druga zaś obserwuje reakcje osoby powiadamianej. Powiadomienie powinno odbyć się na terenie przyjaznym osobie powiadamianej.

1. . Otrzymanie wiadomości, że osoba bliska stała się ofiarą katastrofy, wypadku samochodowego, zabójstwa czy samobójstwa jest „ciosem” psychologicznym dla bliskich. Rodzina i przyjaciele mogą wręcz utożsamiać się z cierpieniem, jakiego doświadczyła ofiara. Najbardziej drastycznym przeżyciem jest śmierć dzieci, które naturalnie nie powinny odchodzić przed osobami dorosłymi. Wszystkie reakcje typowe dla żałoby są, w przypadku rodziców, którzy stracili dziecko, wyjątkowo silne i długo trwające. Zwłaszcza gniew, zgorzkniałość, samoobwinianie i poczucie winy. Powstaje pytanie, na kim spoczywa obowiązek informowania o śmierci? Nie ma tutaj jednej prostej odpowiedzi. Biorąc pod uwagę doświadczenia służb mundurowych możemy stwierdzić, że w tych instytucjach o śmierci żołnierza lub policjanta powiadamia przełożony, np. dowódca, naczelnik, komendant, jest to ważne z punktu widzenia nie tylko wizerunku organizacji, ale również stanowi zapewnienie, że przekazywana wiadomość jest wiarygodna i sprawdzona. Wydaje się naturalne, że o śmierci ucznia lub nauczyciela, która miała miejsce na terenie szkoły lub w związku z zajęciami szkolnymi, wycieczkami, koloniami itp. powinien poinformować rodzinę dyrektor szkoły lub osoba upoważniona (jednak musi ona bezpośrednio kojarzyć się z administracją szkolną). Dotyczy to oczywiście sytuacji, kiedy jest na to czas. Pozostałe przypadki pozostają w gestii policji, lekarzy, psychologów itp. Nie każdy czuje się na siłach do konfrontacji z niekiedy ekstremalnymi emocjami przeżywanymi przez rodzinę, która doświadczyła śmierci np. dziecka. Wówczas trzeba poprosić psychologa lub pedagoga, aby przejął na siebie to zadanie.
2. Osoby powiadamiające powinny zadbać o prawidłowe przekazanie informacji. Prawidłowe powiadamianie o śmierci musi spełnić następujące warunki:
 - dostarczyć niezbędne informacje;
 - udzielić pierwszego wsparcia dla ofiar;
 - chronić godność;
 - okazać szacunek wobec ofiary jak i powiadamianej rodziny.
3. Powiadomienie powinno odbyć się w czasie możliwie jak najkrótszym od ustalenia tożsamości ofiary i ustalenia tożsamości osób mu najbliższych. Przed powiadomieniem należy zebrać informacje o relacjach ofiary z osobą powiadamianą, o stanie zdrowia osoby powiadamianej (zwłaszcza choroby serca, układu krążenia, cukrzyca itp.), które są istotne do przewidywania sposobu reakcji osoby powiadamianej. Osoby powiadamiane mogą reagować w sposób bardzo emocjonalny, mogą potrzebować pierwszej pomocy. Warto przygotować sobie wsparcie pogotowia medycznego, aby umożliwić w razie potrzeby natychmiastową interwencję lekarską.

Zawiadomienie powinno być możliwie jak najprostsze, bez tzw. „owijania w bawełnę” i dorabiania różnych historii np. *„Mam dla Pani / Pana bardzo złą wiadomość: Pani / Pana bliski nie żyje”*. Powinno się wyrazić współczucie, przykrość i zrozumienie. Tak jak w przypadku standardowych kondolencji. Należy zachować się empatycznie, w razie potrzeby udzielić wsparcia fizycznego np. objąć osobę, podać chusteczkę do nosa itp.

Trzeba być przygotowanym na udzielenie wszystkich informacji, jakich będzie wymagała osoba powiadamiana. Osoby te często czują potrzebę dowiedzenia się szczegółów dotyczących śmierci bliskiego, okoliczności itp. (jak, w jaki sposób, kiedy, gdzie). Udzielane informacje powinny być proste i zwięzłe. Należy unikać drastycznych szczegółów

i informacji niepotrzebnych, odnoszących się do drugorzędnych elementów sprawy. Należy skupić się na udzieleniu pomocy i wsparcia rodzinie zmarłego

- zaproponować pomoc w zawiadamianiu innych bliskich, zapytać się czy jest coś co możemy zrobić dla rodziny zmarłego.

Nie należy, po zawiadomieniu o śmierci, zostawiać rodziny i bliskich zmarłego samych, bez opieki. Powinien zostać pracownik socjalny lub psycholog, tak długo, aż minie pierwsza reakcja - szok lub pojawią się osoby bliskie np. członkowie rodziny, znajomi, przyjaciele. Należy podać swoje dane kontaktowe (telefon, ewentualnie adres), aby udzielić informacji lub/i wsparcia w razie potrzeby. Aby rodzina ofiary nie czuła się pozostawiona sama sobie można podać telefon lub adres instytucji udzielających wsparcia.

- Jeżeli rodzina zmarłego nie znajduje się w miejscu zamieszkania, należy powiadomić sąsiadów o potrzebie kontaktu z rodziną (powodem jest wydarzenie nadzwyczajne), natomiast nie należy udzielać szczegółowych informacji sąsiadom, nie należy wspominać o śmierci, aby to nie oni zawiadomili rodzinę zmarłego.
- W realiach szkolnych rodzina nie powinna dowiadywać się o śmierci ucznia z mediów lub od osób trzecich. Obowiązek informowania leży po stronie dyrekcji szkoły.
- Absolutnie unikać należy powierzania zadania informowania o śmierci dzieciom lub nastolatkom.

2. Niebezpieczna substancja

- W przypadku zauważenia nieznannej substancji nie należy lekceważyć zagrożenia.
- Podejrzanych substancji nie wolno dotykać! **O ich lokalizacji należy natychmiast powiadomić dyrekcję szkoły.**
- Do czasu przybycia właściwych służb akcją kieruje dyrekcja szkoły lub wskazana przez nią osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo.
- Natychmiast należy podjąć działania mające na celu odizolowanie osób od niezidentyfikowanej substancji (wyłączyć pomieszczenie z użytkowania, przeprowadzić ewakuację) - zakres ewakuacji zależy od wielkości zagrożenia.
- Na miejsce zagrożenia dyrektor szkoły lub osoba wskazana wzywa Policję i Straż Pożarną.
- W przypadku stwierdzenia złego samopoczucia u osób, które miały kontakt z substancją dyrektor szkoły lub osoba wskazana wzywa pogotowie ratunkowe.
- Po przybyciu na miejsce zdarzenia wezwanych służb, przejmują one dalsze kierowanie akcją (identyfikacją i rozpoznawaniem substancji oraz jej neutralizacją zajmują się uprawnione i wyspecjalizowane służby).
- Należy bezwzględnie wykonywać polecenia służb.
- W razie ogłoszenia ewakuacji, należy zachować spokój i opanowanie, pozwoli to sprawnie i bezpiecznie opuścić zagrożony rejon.
- Podczas ewakuacji należy zabrać wyłącznie rzeczy osobiste.

3. Incydent bombowy

W przypadku podejrzenia podłożenia bomby:

1. należy natychmiast powiadomić dyrekcję szkoły
2. dyrektor podejmuje decyzję o:
 - powiadomieniu policji – 112, 997
 - przerwaniu lekcji
 - przeprowadzeniu ewakuacji uczniów
 - zabezpieczeniu dokumentów
 - uczniom i pracownikom szkoły nie wolno dotykać przedmiotów, urządzeń, które budzą podejrzenie
 - należy zachować spokój i nie dopuścić do paniki
 - do czasu przybycia policji akcją kieruje dyrektor szkoły

Jeżeli jest to informacja telefoniczna (zalecenia dla osoby przyjmującej taką informację):

- słuchaj uważnie, zapamiętaj jak najwięcej,
- jeżeli masz taką możliwość, nagrywaj rozmowę - jeżeli nie, spróbuj zapisywać informacje,
- zwróć uwagę na szczegóły dotyczące głosu i nawyki mówiącego oraz wszelkie dźwięki w tle,
- nigdy nie odkładaj pierwszy słuchawki,
- jeżeli twój telefon posiada funkcję identyfikacji numeru dzwoniącego – zapisz ten numer
- jeżeli jest to wiadomość pisemna, zabezpiecz ją tak, aby nikt jej nie dotykał, zanim przekazesz ją policji
- po zakończeniu rozmowy niezwłocznie zadzwoń pod jeden z numerów alarmowych
- powiadom dyrektora szkoły
- powiadom o zagrożeniu personel szkoły oraz uczniów, w sposób nie wywołujący paniki
- dyrektor zarządza ewakuację zgodnie z obowiązującą instrukcją BHP
- dyrektor zleca zabezpieczenie ważnych dokumentów, pieniędzy
- dyrektor wyłącza lub zleca pracownikowi ds. technicznych wyłączenie dopływu gazu i prądu
- w przypadku odnalezienia podejrzanego przedmiotu nie należy dotykać go i nie otwierać
- w miarę możliwości ograniczyć dostęp osobom postronnym
- - dyrektor dokonuje próby ustalenia właściciela przedmiotu
- - po przybyciu właściwych służb, wszyscy bezwzględnie stosują się do ich zaleceń

• Kontakt z mediami

Procedura kontaktowania się z mediami w sytuacjach kryzysowych

Sytuacja kryzysowa jest skrajnym odejściem od normy, jest sensacją, którą to media są bardzo zainteresowane. Nie można ich lekceważyć, bo mają duży zasięg i dużą wiarygodność. Wizerunek szkoły/placówki jest przez to poważnie zagrożony.

1. Dyrektor sam kontaktuje się z mediami lub wyznacza osobę do kontaktu z mediami.
2. Nikt, poza wskazaną osobą, z członków rady pedagogicznej ani pracowników szkoły nie udziela wywiadów ani żadnych wypowiedzi.
3. Osoba kontaktująca się z mediami przygotowuje wypowiedzi, m.in. na następujące pytania:
 - Dlaczego doszło do sytuacji kryzysowej?
 - Jakie są lub mogą być jej skutki?
 - Kto jest odpowiedzialny, kto jest sprawcą?
 - Kto może na tym zyskać, a kto stracić?
 - Czy może dojść do zaostrzenia sytuacji?
 - Czy kryzys jest fragmentem czegoś większego?
 - Czy możliwe są jakieś reperkusje polityczne?
4. Osoba kontaktująca się z mediami stosuje się do następujących wskazówek:
 - Mów pierwszy o złych wiadomościach.
 - Bądź absolutnie pewien faktów i stwierdzeń, które podajesz.
 - Bezwzględnie zachowaj spójność przekazu, logikę i konsekwencję.
 - Nie upubliczniaj informacji dotyczących bezpieczeństwa, objętych tajemnicą.
 - Analizuj dane.
 - Nie snuj spekulacji, podejrzeń i nie stawiaj hipotez.
 - Reaguj błyskawicznie i zdecydowanie na plotki dementując je i wskazując ich fałsz lub głupotę.
 - Trzymaj nerwy na wodzy i nie licz na wyrozumiałość żądających wyjaśnień lub oczekujących informacji.
 - Pokazuj, że personel szkoły kontroluje sytuację i ma wizję wybrnięcia z niej.
 - Nie ujawniaj nazwisk ofiar zanim nie dowie się o tym rodzina.
 - Zawsze wyrażaj troskę z powodu strat, cierpień, ofiar, zniszczeń, nawet gdyby były nieuniknione i najbardziej uzasadnione.

Warto też wiedzieć, jak wybrnąć z kłopotliwych sytuacji związanych z zadawaniem przez dziennikarza tzw. trudnych pytań, np. skierować rozmowę na inny temat, wyjaśnić kontekst, unikać rozmowy na ten konkretny temat. W przypadku formułowania negatywnych twierdzeń należy zneutralizować ich wydźwięk, a jeśli spodziewamy się zarzutów – zneutralizować siłę argumentu, np. „zapewne chciałby pan wiedzieć, co szkoła robi w celu zapewnienia bezpieczeństwa” itp.

Przydatne wskazówki dla dyrektora szkoły lub osoby wyznaczonej do koordynacji działań kryzysowych:

- współpracuj z Biurem Zarządzania Kryzysowego, Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej i Szkolnym Zespołem Kryzysowym w przygotowywaniu oficjalnych komunikatów dla mediów;
- wyznacz osobę spośród personelu szkoły lub zespołu kryzysowego, odpowiedzialną za kontakt z dziennikarzami;
- zadbaj o to, aby wyłącznie osoba wyznaczona miała możliwość przekazywania

informacji do mediów;

- wyznacz miejsce, z którego będą udzielane informacje podczas kryzysu;
- zwróć uwagę, aby dziennikarze otrzymywali informacje od wyznaczonej osoby i nie „werbowali” rozmówców spośród uczniów.

Na zapytania ze strony mediów należy odpowiadać natychmiast, przekazując jedynie pewne i sprawdzone informacje, unikając domysłów na temat prawdopodobnych przyczyn sytuacji kryzysowej lub ofiar. W razie potrzeby można zwołać konferencję prasową, kiedy okaże się, że można podać jakieś pewne informacje. Na konferencji powinno się jak najbardziej wyczerpująco odpowiadać na pytania. O ile to możliwe, dyrektor szkoły powinien przewodniczyć konferencji prasowej. Złe wrażenie wywołuje nieobecność na konferencji kogokolwiek z kadry zarządzającej szkoły. Należy zawsze dokładnie przemyśleć wybór mówcy występującego podczas konferencji, ponieważ jego kompetencje merytoryczne i komunikacyjne silnie wpłyną na ogólne wrażenie u odbiorców. Oczekujących dziennikarzy warto, szczególnie w niesprzyjających warunkach pogodowych, zaprosić do wydzielonego pomieszczenia, poczęstować kawą, herbatą, warto też zadbać dla nich o dostęp do niezbędnych urządzeń.

Aneks 1 Broszura

Wybór aktów prawnych dotyczących bezpieczeństwa uczniów w przedszkolu, szkole i placówce oświatowej Opracowanie: Dorota Macander, Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Aneks 2

Sygnaly zagrożenia i ocena ryzyka w interwencji kryzysowej suicydalnej

UMIARKOWANE RYZYKO – np. uczeń mówi o samobójstwie, nie mówi jak to zrobi, nie było wcześniejszych prób.

DUŻE RYZYKO – np. wystąpiły czynniki przedwypadkowe, uczeń mówi jak to zrobi, były wcześniejsze próby.

EKSTREMALNE RYZYKO – np. wystąpiły wskaźniki przedwypadkowe, uczeń dokonał samookaleczenia, podjął inne działania zagrażające zdrowiu/życiu

Wczesne sygnały ostrzegawcze:

- Wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich;
- Zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
- Wyraźne zmiany osobowości i poważne zmiany nastroju;
- Trudności z koncentracją;
- Trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen;
- Zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność);
- Utrata zainteresowania rozrywkami;
- Częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
- Nieustanne znudzenie;
- Utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd).

Sygnaly alarmujące – wysokiego zagrożenia:

- Rozmawianie o samobójstwie lub o jego planowaniu;
- Wzrost impulsywności: nagle impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego);
- Nagłe ekscyty alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się” w cierpieniu lub formą „wołania o pomoc”);
- Odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- Oskarżanie się „Jestem złym człowiekiem” lub poczucie „zepsucia (gnicia) w środku”;
- Wypowiadanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości;
- Odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- Rzucanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”;
- Nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia. Zwykle oznacza to, że uczeń, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia;
- Rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce;
- Sporządzanie testamentu;
- Wypowiadanie komunikatów takich jak: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”.

Aneks 3

Wzór kontraktu z rodzicami - zagrożenie suicydalne

Potwierdzamy, że zostaliśmy powiadomieni o zagrożeniu podjęcia próby samobójczej przez nasze dziecko..... oraz konieczności niezwłocznej konsultacji specjalistycznej (psychiatrycznej).

Zostały nam przekazane numery telefonów i adresy placówek, gdzie możemy uzyskać pomoc.

Zobowiązujemy się do dostarczenia informacji zwrotnej po konsultacji specjalistycznej w celu zorganizowania opieki i pomocy na terenie szkoły/poradni.

Miejscowość i data

podpisy

rodziców

/

opiekunów

.....

Aneks 4

Lista sprawdzająca - zamiar samobójczy ucznia

Lp.	Czynniki wysokiego ryzyka	TAK	NIE
1.	Czy uczeń mówi lub w inny sposób wyraża beznadziejność, bezradność?		
2.	Czy bezpośrednio lub pośrednio mówi o samobójstwie?		
3.	Czy w ostatnim czasie pozbywał się osobistych przedmiotów — przedtem dla niego ważnych?		
4.	Czy ostatnio zaczął izolować się, wycofywać z kontaktów, także z bliskimi kolegami?		
5.	Czy zaniechał zajęć, zabaw, dyscyplin sportu dotąd sprawiających mu przyjemność?		
6.	Czy napisał testament, list pożegnalny?		
7.	Czy używa wyrażeń, które wskazują na jakiś moment w czasie, który wiąże się z końcem, zaprzestaniem, odejściem, inną sytuacją?		
8.	Czy przeszedł niedawno zdecydowaną zmianę charakteru, nastroju, zachowania?		
9.	Czy ostatnio zmienił swoje nawyki, np. przestał dbać o wygląd?		
10.	Czy ma problemy z jedzeniem, spaniem nieuzasadnione organicznie?		
11.	Czy podejmował wcześniej próby samobójcze?		
12.	Czy podejmuje jakieś szczególnie ryzykowne zachowania?		
13.	Czy doświadczył niedawno straty, traumy?		
14.	Czy daje wyraz swemu zainteresowaniu tematyką śmierci, umierania, życia po śmierci?		
15.	Czy fascynuje się postaciami kultury, innymi znanymi osobami, które zginęły samobójczo?		
16.	Czy spożywa alkohol, czy używa narkotyków?		

Odpowiedź twierdząca na więcej niż jedno pytanie wskazuje na poważne ryzyko samobójstwa.

Aneks 5

Autopsja psychologiczna

Autopsja psychologiczna to jedna z technik postwencyjnych, opracowana w 1987 roku przez E. Shneidmana. Ma ona na celu pomóc lepiej zrozumieć przyczyny samobójstwa oraz tym samym złagodzić poczucie winy i odpowiedzialności u osób z otoczenia samobójcy. Autopsja psychologiczna odgrywa również ważną rolę w prewencji zachowań suicydalnych, stwarzając warunki właściwej interpretacji, odreagowania napięcia, trudnych emocji zaistniałego zdarzenia.

Elementy autopsji psychologicznej:

1. Określenie potencjalnych przyczyn samobójstwa,
2. Wskazanie pozytywnych zachowań, cech osoby, która odebrała sobie życie,
3. Pożegnanie z samobójcą z wykorzystaniem, np. techniki „pustego krzesła”,
4. Uwolnienie od poczucia winy, „burza mózgów” nakierowana na szukanie innych rozwiązań niż samobójstwo w danej sytuacji problemowej,
5. Odpuszczenie winy samobójcy.

Przykładowy plan do realizacji zajęć z klasą:

1. Co czułam, jak dowiedziałam się o samobójstwie?
2. Co czuję teraz?
3. Czy to zdarzenie wpłynęło jakoś na moje życie?
4. Czy zmieniło moje myślenie?
5. Rozmowa o emocjach, buforowanie emocji.
6. Dlaczego ta osoba się zabiła? Omówienie zaistniałej sytuacji w szerszym kontekście, nacisk na szukanie możliwych przyczyn samobójstwa: zdrowotnych, środowiskowych, osobowościowych, sytuacyjnych itp.
7. Co chcę powiedzieć jej na pożegnanie?
 - *Jest mi przykro, bo...*
 - *Jest mi smutno, bo...*
 - *Lubię cię za...*
 - *Jestem na ciebie zły za...*
8. Co mogę zrobić w podobnej, trudnej sytuacji?
9. Czy wiem, gdzie szukać pomocy?
10. Czy umiem zauważyć, że ktoś nie potrafi poradzić sobie z własnymi problemami?
11. Szukanie innych możliwości rozwiązywania problemów.
12. Wskazanie planu działania w sytuacji kryzysu.

Realizacja zajęć w oparciu o tę metodę może przynieść ogromne korzyści natury emocjonalnej młodzieży biorącej udział w tych zajęciach. Należy dodatkowo zwrócić uwagę na wypełnianie poniższych założeń:

- Dbłość, aby głos zabierała każda osoba z grupy,
- Praca w maksymalnie kilkunastoosobowej grupie,
- Akceptacja komentarzy zarówno pozytywnych, jak i negatywnych,
- „Nazywanie rzeczy po imieniu”, dbłość o język: jak najmniej eufemizmów, omówień, językowego łagodzenia samobójstwa.

Cele poznawcze autopsji psychologicznej:

- Wiem, co zrobię, kiedy...
- Wiem, kogo poproszę o pomoc, gdy ...
- Mam świadomość, że brak wezwania pomocy w sytuacji trudnej jest błędem,
- To, czego doświadczam, jest nie tylko moim problemem, ale jest to również problemem szkoły,
- Każda sytuacja ma różne rozwiązania nawet, jeśli ja sam ich nie dostrzegam

Aneks 6

Siedmiofazowy proces debriefingu

Debriefing jest spotkaniem formalnej grupy, które trwa 2,5 do 3 godzin i jest prowadzone przez specjalistów zdrowia psychicznego oraz przeszkolony personel służb ratowniczych. Przeważnie zespół prowadzący składa się z czterech osób.

Do udziału w takim spotkaniu proszeni są wszyscy członkowie służb uwikłani w zdarzenie krytyczne. Metoda debriefingu psychologicznego pozwala dość szybko zmniejszyć efekty stresu pourazowego u osób, które były świadkami traumatycznego zdarzenia.

1. *Debriefing* rozpoczyna się od wprowadzenia, które obejmuje określenie podstawowych zasad. Uczestnicy są informowani, że spotkanie nie jest psychoterapią ale dyskusją zawierającą elementy psychologiczne i edukacyjne.

Uzgadnia się poufność i tajemnicę wypowiedzi na zewnątrz. Uczestnicy są zobowiązani do wypowiedziania się ale mogą też milczeć jeżeli wybiorą taką opcję.

2. Drugą fazą jest omówienie faktów i tego, co się stało. Podczas tej fazy, uczestnicy są proszeni o opisanie tego, co przeżyli podczas krytycznego zdarzenia z własnej perspektywy.

3. W trzeciej fazie spotkania uczestnicy personalizują doświadczenie zdarzenia krytycznego poprzez opisywanie swoich myśli o nim. Tym sposobem, uczestnicy są w stanie przejść od osobistego relacjonowania faktów do etapu osobistej perspektywy oceny zdarzenia.

4. Czwartą fazą spotkania jest skłonienie uczestników do omówienia własnych emocji związanych ze zdarzeniem. Typowym pytaniem od, którego rozpoczyna się ten etap, jest: „Co było dla Ciebie najgorsze w tym wydarzeniu?”

5. Piątą fazą to omówienie objawów i sygnałów distresu związanego z wydarzeniem. Następuje prezentacja i omówienie objawów stresu u uczestników. Mogą je oni porównywać między sobą, znaleźć podobieństwa i różnice. W tej fazie też uzyskuje się jak gdyby fotograficzny obraz symptomów pogrupowanych w czterech sferach: fizycznej, poznawczej, emocjonalnej i zachowania.

6. Szósta faza spotkania to psychoedukacja.

Na tym etapie uczestnicy otrzymują informację na temat typowych reakcji na stres pourazowy. Następuje *normalizacja* (wg. innych autorów *walidacja*) objawów.

„Są to normalne objawy w tej nienormalnej sytuacji”

7. Siódmym i końcowym elementem procesu jest faza zamknięcia:

Jest to etap, kiedy uczestnicy mogą zdawać pytania, dyskutować przebieg spotkania, prezentować nowe problemy i punkty widzenia. Następnie, zespół prowadzący dokonuje podsumowania przebiegu spotkania, objawów, problemów, psychoedukacji i normalizacji. Omawia się też i zachęca do powrotu do codziennych zajęć / służby.

Aneks 7

Podstawowe pojęcia

Algorytm - skończony, uporządkowany zbiór jasno zdefiniowanych czynności, koniecznych do wykonania pewnego zadania. Określenie często używane w sensie: przepis, instrukcja. Zwykle sformułowany w sposób ścisły, w oparciu o język matematyki.

Czynniki spustowe - okoliczności, bodźce, które zwiększają prawdopodobieństwo, że w danej sytuacji pojawią się określone zdarzenia.

Czynniki przedwypadkowe - czynniki, okoliczności, które mogą uprzedzać zdarzenie krytyczne.

Debriefing - spotkanie, które ma swoją ustaloną strukturę, przebieg. Jego celem jest wymiana doświadczeń związanych ze zdarzeniem, normalizacja doświadczeń wszystkich uczestników, mobilizacja indywidualnych zasobów radzenia sobie ze skutkami zdarzenia, udzielanie informacji o dalszych planach, działaniach, konsekwencjach, a także monitorowanie stanu emocjonalnego poszkodowanych.

Defusing - spotkanie z osobami, które doświadczyły traumy, nie wymagające szczególnej struktury, często improwizowane na miejscu zdarzeń. Jego celem jest rozbrojenie ostrych reakcji kryzysowych, osłabienie napięcia.

Dyskusja z elementami odreagowania — metoda pracy z grupą lub indywidualnych spotkań zawierająca komponenty ważne, z punktu widzenia udzielenia szybkiego wsparcia i skutecznego odreagowania. Specyficzne cechy takiej dyskusji, to: podjęcie jej niezwłocznie po zdarzeniu, najlepiej nie później niż w następujących po nim 24 godzinach, koncentracja na 3 kluczowych obszarach przeżyć: behawioralnym (co wtedy robiłeś?), emocjonalnym (co wtedy czułeś?), poznawczym (o czym wtedy myślałeś). Jej prowadzenie wymaga przede wszystkim ogromnej uwagi i taktu.

Interwencja kryzysowa - metoda systemowego, interdyscyplinarnego oddziaływania na osoby w kryzysie, dostarczająca wszechstronnego wsparcia, wielostronnej pomocy, w szczególności koncentrującej się na emocjonalnym aspekcie kryzysu.

Pomoc psychologiczna w kryzysie - Zadaniem psychologów zaangażowanych w redukcję skutków sytuacji kryzysowej jest nawiązanie kontaktu z osobami dotkniętymi kryzysem, niezależnie od subiektywnego poczucia dyrekcji szkoły na temat stopnia tego uczestnictwa. Psycholog dokonuje rozpoznania obszaru problemu i dostarcza wsparcia. W większości sytuacji wsparcie jest zapewniane poprzez mobilizację naturalnych źródeł pomocy - osób bliskich, rodziny, nauczycieli i dyrekcji. Podstawowa pomoc psychologiczna obejmuje także zapewnienie, że uczeń zostanie wysłuchany z uwagą i szacunkiem i będzie mógł rozładować narastające negatywne emocje. Spotkania z psychologami powinny odbywać się (o ile to możliwe) w salach szkolnych przy udziale nauczycieli przeszkolonych w kwestiach traumatycznego stresu i reagowania kryzysowego. Pierwsze działania psychologiczne w sytuacjach kryzysowych adresowane są do nauczycieli i wychowawców - ich celem jest przygotowanie kadry szkolnej do adekwatnego reagowania na kryzys.

Osoby interweniujące w kryzysie - personel zaangażowany w interwencję kryzysową należy dobierać spośród osób mających silną motywację do udzielania pomocy innym, np. psychologów, pedagogów, wychowawców, pielęgniarek etc. Ważną sprawą jest, aby osoby te miały dobry kontakt z dziećmi lub młodzieżą. Decydujące dla sprawnego i profesjonalnego działania jest przeszkolenie z udzielania pomocy psychologicznej, prowadzenia odreagowania, debriefingu, itp. Nie każda osoba będąca pedagogiem, wychowawcą czy psychologiem szkolnym jest automatycznie dobrym kandydatem na interwenta. Konieczne jest tutaj oprócz motywacji do pomocy innym, odpowiednie przeszkolenie, trening i doświadczenie;

Sytuacja kryzysowa to:

- każde, zwłaszcza niespodziewane, niekorzystne wydarzenie o szerokim zasięgu w otoczeniu organizacji lub w niej samej
- okres załamania, przesilenia i potencjalnego przełomu w funkcjonowaniu danego systemu społecznego.

Sytuacja kryzysowa, kryzys w szkole — zbieg zdarzeń, okoliczności, zachowań, które zakłócają naturalny tryb funkcjonowania szkoły, burzą „rutynę”, zdarzenia, które następują nagle, nieoczekiwanie.

Trauma (lub uraz psychiczny) - ostry, nagły uraz, który może spowodować zaburzenia somatyczne i psychiczne. Często na skutek intensywnej emocji lub urazu czaszkowego, wywołanego wypadkiem lub jednorazową katastrofą (trzęsienie ziemi, pożar, itd.), człowiek przejawia mniej lub bardziej trwałe objawy zaburzeń psychicznych (syndrom pourazowy). Najważniejsze z nich to drażliwość, łatwe uleganie zmęczeniu, astenia, amnezja, regres do któregoś ze stadiów okresu dziecięcego, czasem ucieczka w chorobę i problemy alkoholowe.

OIK – Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Aneks 8

Działania naprawcze w przypadku zamiaru samobójczego ucznia:

Działania pedagoga lub interwenta

- dokonaj diagnozy ryzyka ponowienia zamachu uwzględniając, że odratowana osoba ma nadal poważne kłopoty z radzeniem sobie z problemami życiowymi;
- w razie potrzeby skonsultuj dalszą strategię z OIK, PPP lub placówką opieki zdrowotnej;
- podejmij próbę zmobilizowania rodziny, przekaz informacje dotyczące form i miejsca uzyskania wsparcia.

Ponadto pedagog/interwent powinien pamiętać o następujących wskazówkach:

- wsparcie, dawanie bliskości, okazanie zrozumienia, akceptacja;
- szczerość kontaktu, empatia (współbrzmienie w zakresie emocji i poziomu intelektualnego), zaufanie. Uwaga: nie obiecywać zachowania tajemnicy odnośnie aktualnych tendencji samobójczych/;
- czytelność intencji, przekazów, w tym udzielanych informacji na temat zjawiska samobójstw;
- świadomość własnych ograniczeń;
- umiejętność zaakceptowania braku dobrego kontaktu z uczniem;
- uznanie próby samobójstwa za fakt historyczny (pozwala na obniżenie poziomu ekspresji emocji, utrzymanie dystansu do tego, co się stało);
- adekwatna do możliwości deklaracja własnej dostępności i dyspozycyjności;
- dzielenie z innymi odpowiedzialności za kontakt z uczniem;
- dokładne poznanie faktów, rozpoznanie przyczyn tendencji samobójczych;
- koncentracja na głównych problemach ucznia i ich pozytywne przeformułowanie, jeżeli jest to możliwe;
- wskazanie różnych systemów oparcia/zasobów (wewnętrznych i zewnętrznych), podjęcie konkretnych działań (np. telefon interwencyjny do opiekunów);
- zadbanie o maksymalne bezpieczeństwo ucznia (gdy ryzyko samobójstwa - wezwanie pogotowia ratunkowego i przymusowe umieszczenie w szpitalu psychiatrycznym).

Podczas interwencyjnej rozmowy pedagoga/interwenta z uczniem należy unikać:

- podtrzymywania wyobrażeń ucznia o naszej wszechmocy;
- koncentracji na instrumentalnym („na pokaz”) aspekcie próby samobójczej (niedocenianie zagrożenia);
- blokowania tematu śmierci i samobójstwa (stwierdzeń: „nie mówmy o śmierci”);
- zaprzeczania temu, co mówi uczeń, osądzania go;
- ujawniania bezradności i / lub rezygnacji z udzielenia pomocy.

Wskazówki dla pedagoga szkolnego/interwenta:

- podaj całodobowe numery Telefonów Zaufania, Ośrodków Interwencji Kryzysowych (116, 111)
- poinformuj ucznia, kiedy i gdzie możesz być dla niego dostępny oraz czego może oczekiwać, gdy zadzwoni, a ty będziesz nieobecny;
- przeciwicz z uczniem nawiązywanie kontaktu przez telefon;
- wielokrotnie powtórz uczniowi, aby informował kogoś, ilekroć pojawią się myśli samobójcze lub będzie czuł się źle;
- zachęć ucznia do kontaktu z tobą pomiędzy spotkaniami;
- sam podtrzymuj z nim kontakt (ocień, czy nie ma zagrożenia);
- zapisz sobie numery telefonów do ucznia i jego najbliższych;
- utrzymuj stały kontakt z odpowiednimi placówkami medycznymi; pamiętaj, jak ważna - szczególnie dla ucznia - jest poufność uzyskanych informacji

Aneks 9

Zalecenia w przypadku śmierci samobójczej

1. Stworzenie możliwości rozmowy dla uczniów na ten temat, możliwości podzielenia się swoim smutkiem, niepokojem, żalem po stracie. Rozmawiając o samobójstwie nie należy jednak dopuścić do gloryfikowania tego typu zachowań oraz do idealizacji osoby, która targnęła się na swoje życie.
2. Szkoła nie powinna organizować zbiorowego wyjścia na pogrzeb ucznia, nie należy organizować uroczystości w szkole o charakterze wspominkowym ani apeli szkolnych, na których informowano by o zdarzeniu, choć osoby chcące wziąć udział w uroczystościach pogrzebowych powinny mieć taką możliwość.
3. Podkreślanie faktu, że samobójstwu nikt nie jest winien.
4. Podkreślanie dostępności pomocy oraz faktu, że samobójstwu można zapobiegać. Uczniowie powinni uzyskać informację o miejscach, w których uzyskają pomoc w sytuacji kryzysu.
5. W okresie następującym po tragicznych wydarzeniach istotne jest wnikliwe monitorowanie stanu psychicznego uczniów ze szczególnym zwróceniem uwagi na możliwość wystąpienia wśród uczniów objawów stresu pourazowego

Aneks 10

Przydatne numery telefonów

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Połączenie jest bezpłatne. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

116 111 telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Telefon Zaufania 116 111 jest czynny codziennie, od 12.00 do 22.00!

- Pod numer 116 111 mogą zadzwonić dzieci i młodzież z całej Polski!
- Chętnie i cierpliwie wysłuchamy tego, o czym zechcesz nam opowiedzieć!
- Wspólnie z Tobą zastanowimy się, co można zrobić, aby rozwiązać Twój kłopot!
- W Telefonie Zaufania jesteś anonimowy - nie musisz mówić nam, jak się nazywasz i skąd dzwonisz.
- Połączenia z numerem 116 111 są całkowicie bezpłatne.

988 Młodzieżowy Telefon Zaufania